Gezondheid

Buurtteam Amsterdam

Gezond van lichaam en geest

wij helpen bij vragen over zorg : geld : wonen : gezondheid : werk : ontmoeten : veiligheid

Buurtteam Amsterdam helpt bij uw vragen over gezondheid

Een gezonde leefstijl betekent goed zorgen voor uzelf. Daarbij spelen veel dingen uit uw dagelijks leven een rol. Gezond leven, gezonde voeding en u gezond voelen kan soms moeilijk zijn. Bijvoorbeeld door stress, verslaving of spanningen in relaties. Het buurteam denkt met u mee en kan u verder helpen. Dat doen wij gratis.

Waarmee kan het buurtteam u helpen?

U kunt bij een buurtteam binnenlopen of een afspraak maken. We helpen u graag. U kunt met het buurtteam bellen of e-mailen voor een afspraak op een van de buurtteamlocaties, of in overleg op een andere plek of bij u thuis.

In elk buurtteam zitten verschillende hulpverleners bij elkaar. Zij denken met u mee en ondersteunen u waar nodig. Onze hulp is gratis.

U kunt bij ons terecht met vragen over:

- Zorg
- Werk
- Geld
- Ontmoeten
- Wonen
- Veiligheid
- Gezondheid

Geestelijk fit

Voelt u zich vaak gespannen? Zit u niet lekker in uw vel of slaapt u slecht? Het buurtteam kan u helpen als u problemen hebt die u stress geven. Ook als u klachten hebt, zoals somberheid, onzekerheid en eenzaamheid.

Relaties

Relaties kunnen veel toevoegen aan uw leven. Maar relaties kunnen ook moeilijk zijn. Misschien hebt u problemen met uw partner. Of is er ruzie in uw gezin of met de buren. Samen met u kijken we hoe wij u verder kunnen helpen.

Verslaving

U wilt stoppen met roken, maar dat lukt niet. Of u wilt afvallen, maar u weet niet waar u moet beginnen. Verslavingen zoals roken, eten, alcohol of drugs zijn moeilijk om alleen aan te pakken. Het buurtteam geeft u advies over de mogelijkheden.

Bewegen en voeding

Regelmatig bewegen en gezond eten zijn de basis voor een gezond leven. Wilt u dat ook? Het buurtteam bespreekt met u welke ondersteuning het beste bij u past.

U hoeft het **niet alleen te doen**

Buurtteam Amsterdam, altijd hulp dichtbij

Neem contact met ons op

U vindt ons in heel Amsterdam, er is altijd een buurtteam bij u in de buurt. Heeft u een vraag of wilt u gewoon een keer kennismaken? U bent van harte welkom. U kunt ons bellen, e-mailen of langskomen.

Op de website vindt u het adres en telefoonnummer van uw buurtteam. Voor direct contact met de buurtteamorganisatie in uw stadsdeel:

Centrum	020 557 33 38	**West**	020 618 49 52
Noord	020 435 45 55	**Zuidoost**	020 314 16 18
Zuid	020 235 91 20	**Oost**	020 462 03 00
Nieuw-West	020 667 51 00	**Weesp/Driemond**	020 251 90 25

www.buurtteamamsterdam.nl

Buurtteam Amsterdam

01/24